لا تنظر الى من هو فوقك

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبيﷺ في الحديث الصحيح حيث قال: « انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم ». رواه البخاري

فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل رآه يفوق جمعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها، وفي الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال، فيزول قلقه وهمّه وغمّه ويزداد سروره واغتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممّن هو دونه فيها . وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدنيوية ،رأى ربه قد أعطاه خيراً ودفع عنه شروراً متعددة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم ويوجب الفرح والسرور .

تخفيف المكروهات

ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على العبد شئ من النكبات أن يسعى في تخفيفها بأن يُقدّر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويوطن على ذلك نفسه، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يُمكن تخفيفه بحسب الإمكان، فبهذا التوطين وبهذا السعي النافع، تزول هُمومه وغمومه، ويكون بذل ذلك السعي في جلب المنافع ودفع المضار الميسورة للعبد .

لا تشغل نفسك بصغار القضايا وتهمل الكبار

كثير من الناس ذوي الهمم العالية يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة ، لكن عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون ويتكدر الصفاء والسبب في هذا أنهم وطنوا نفوسهم عند الأمور الكبار، وتركوها عند الأمور الصغار فَضَرّتْهم وأثّرت في راحتهم ، فالحازم يوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة ويسأل الله الإعانة عليها، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين، فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير. ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً .

لا تطلب الشكر إلا من الله

ومن أنفع الأمور لطرد الهم أن توطن نفسك على أن لا تطلب الشكر إلا من الله فإذا أحسنت إلى من له حق عليك أو من ليس له حق ، فاعلم أن هذا معاملة منك مع الله فلا تبال بشكر من أنعمت عليه ،كما قال تعالى في حق خواص خلقه: ﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُوراً ﴾ الإنسان 9

ويتأكد هذا في معاملة الأهل والأولاد ومن قوة اتصالك بهم فمتى وطنت نفسك على إلقاء الشر عنهم، فقد أرحت واسترحت، ومن دواعي الراحة أخذ الفضائل والعمل عليها بحسب الداعي النفسي دون التكلف الذي يقلقك، وتعود على أدراجك خائباً من حصول الفضيلة، حيث سلكت الطريق الملتوي ، وهذا من الحكمة، وأن تتخذ من الأمور الكَدِرَة أموراً صافية حلوة وبذلك يزيد صفاء اللذات، وتزول الأكدار .

قارن بين نعم الله عليك

وينبغي أيضاً إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروه فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكاره .

اجعل الامور النافعة بين عينيك

اجعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن واستعن بالراحة وإجْماع النفس على الأعمال المهمة . وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

المطوية الإرشادية 21

لا تحزن !

ما يدفع الهموم والغموم ... ويجلب الفرح والسرور



من كتاب الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
للشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي

مكتبة الريان

بسم الله الرحمن الرحيم

لا تحزن .. دع القلق

من كتاب الوسائل المفيدة للحياة السعيدة   عبدالرحمن السعدي

الصبر على البلاء

فالمؤمن إذا ابتلي بمرض أو فقر، أو نحوه من الأعراض التي كل أحد عرضة لها فإنه – بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضى بما قسم الله له – يكون قرير العين لا يتطلب بقلبه أمراً لم يقدر له، ينظر إلى من هو دونه، ولا ينظر إلى من هو فوقه وربما زادت بَهجته وسروره وراحته على من هو متحصل على جَميع الْمطالب الدنيوية، إذا لَم يؤت القناعة .

الإحسان الى الخلق

ومن الأسباب التي تزيل الهم والغم والقلق، الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل وأنواع المعروف، وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن البر والفاجر الهموم والغموم بحسبها، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن إخلاص واحتساب لثوابــه .

فيهون الله عليه بذل الْمعروف لِما يرجوه من الخير، ويدفع عنه الْمكاره بإخلاصه واحتسابه، قال تعالى:﴿لاَّ خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلاَّ مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلاَحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتَغَاء مَرْضَاتِ اللّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْــراً عَظِيماً﴾ النساء:114 .

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير مِمّن صدرت منه. والْخير يَجلب الْخيـــر ويدفع الشر، وأن الْمؤمن الْمحتسب يُؤتيه الله أجراً عظيماً ومن جُملة الأجـــر العظيم: زوال الْهم والغم والأكدار ونَحوها

الإشتغال بعمل أو علم نافع

ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتـــر الأعصاب ، واشتغال القلب ببعض الْمكدرات :الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة. فإنّها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقه. وربّما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه، وهذا السبب أيضاً مشترك بين الْمؤمن وغيـــره.

ولكن الْمؤمن يَمتاز بإيْمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغالـــه بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، وبعمل الخير الذي يعمله، إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادةً أصحبتها النية الصالحة. وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله فلذلك أثره الفعال في دفع الهموم والغموم والأحزان، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار، فحلت به الأمراض الْمتنوعة ، فصار دواؤه الناجع نسيانه السبب الذي كدره وأقلقه، واشتغاله بعمل من مهماته .

وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مِما تأنس به النفس وتشتاقـــه، فإن هذا أدعى لِحصول هذا الْمقصود النافع والله أعلم .

لا تحزن على ماضيك ومستقبلك !

ومِما يدفع به الْهم والقلق اجتماع الفكر كله على الإهتمام بعمل اليوم الحاضر وقطعه عن الاهتمام في الوقت الْمستقبل، وعن الْحزن على الوقت الْماضي،وهذا استعاذ النبيﷺ من الْهم والْحزن ، في الحديث الذي رواه البخاري ومسلم ، فلا ينفع الْحزن على الأمور الْماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها وقد يضر الْهم الذي يَحدث بسبب الْخوف من الْمستقبل، فعلى العبد أن يكون ابن يومه، يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر، فإن جَمْع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الْهم والْحزن. والنبيﷺ إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء ، فإنّما يَحث مع الاستعانة بالله والطمع في فضله على الجد والاجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو بحصوله. والتخلي عما كان يدعو لدفعه لأن الدعاء مقارن للعمل، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نَجاح مقصده. ويستعينه على ذلك كما قالﷺ :احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك شيء فلا تقل: لوأني فعلت كذا كان كذا وكـــذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان. رواه مسلم

فجمع بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل حال. والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذي هو الكسل الضار وبين الإستسلام للأمور الْماضية النافذة ومشاهدة قضاء الله وقدره.

وجعل الأمور قسمين: قسماً يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه أو دفعه أو تَخفيفه فهذا يبدي فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده. وقسماً لا يُمكن فيه ذلك، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم.

التحدث بنعم الله

وكذلك التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا. فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه – التي لا يحصى لها عد ولا حساب – وبين ما أصابه من مكروه، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة، بل الْمكروه والْمصائب إذا ابتلى الله بِها العبد، وأدى فيها وظيفة الصبر والرضى والتسليم، هانت وطأتها، وخفت مؤنتها، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضى، يدع الأشياء الْمُرّة حُلوة فَتُنسيه حلاوةُ أجرها مرارة صبرها